## HEIMATKUNDE

# BAD OEYNHAUSEN 🚱

### >> DIE REVOLUTION IM TRAINING

Mit "CIRCLEONE" eröffneten Inhaber Daniel Koberstein und Marco Grotemeyer Ende August mit großem Erfolg das erste Boutique-Fitnessstudio der Kurstadt seine Pforten in der Heinrichstraße 23b. Der neue Trend aus den Benelux-Staaten erobert seit Neuestem auch Deutschland. Das Konzept ist so einfach wie effektiv: Der Zirkelpacours wird individuell auf den Trainierenden eingestellt und dann heißt es 35 Minuten Vollgas an insgesamt acht Geräten, aus denen der Zirkel besteht. Der Trainerende wird digital durch den Zirkel geleitet. Das Konzept beruht auf

wenigen, aber effektiven Übungen; auf Trainingsgeräten, die genau auf die Anatomie des Probanden ausgerichtet sind. Die Bewegung wird gemessen, digital dargestellt und in einer eigenen App gespeichert, was die Motivation deutlich erhöht, da die Trainingserfolge so dokumentiert werden.

Geöffnet ist das "CIRCLEONE" montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr sowie am Samstag von 8 bis 14 Uhr. Im Laufe des Jahres 2024 werden die Öffnungszeiten erweitert – montags bis sonntags von 6 bis 22 Uhr. Weitere Infos und Anmeldungen unter www.circleone.de/club bad oeynhausen





### INTERVIEW MIT STEFANI KRAUSE - MITGLIED IM CIRCLEONE

Wir haben für Euch die Fitnessboutique CIRCLEONE in Bad Oeynhausen nach den ersten Monaten wieder besucht. Nun möchten wir Euch mit einer Stimme aus dem Studio berichten, ob und welche Erfolge bereits erzielt werden konnten. Dazu haben wir ein Interview mit einem Mitglied des CIRCLE-ONE Clubs geführt.

# Hey Stefani, bitte stelle dich kurz vor.

Sehr gern. Mein Name ist Stefani Krause, ich bin 56 Jahre alt, Ehefrau, Mutter und liebe es mit meinem Hund spazieren zu gehen Wie bist Du auf die CIRCLEONE Boutique Bad Oeynhausen aufmerksam geworden?

Meine Freundin Melanie hat mich motiviert im CIRCLEONE ein Probetraining zu testen. Erst war die Hemmschwelle ziemlich groß, da

ich wenig bis keine Studioerfahrung besaß. Melanie hat mich jedoch mit den Argumenten, es sei ein kleiner Club mit schöner Atmosphäre und kompetenten Trainern, die mich unterstützen, überzeugen können. Ich hätte es nicht gedacht, kann jedoch sagen, dass ich mich bei meinem ersten Besuch im Club sofort wohl und gut aufgehoben gefühlt habe. Was war für dich der ausschlaggebende Punkt für deinen Start?

Ich war zu Hause, niedergeschlagen durch die Diagnose Bluthochdruck und gravierende Rückenschmerzen, so dass ich kaum die Treppe hochgekommen bin, ohne außer Atem zu sein und Schmerzen zu spüren und dass ich plötzlich Medikamente einnehmen sollte, das wollte ich nicht so ohne Weiteres hinnehmen.

Mein Arzt hat mir zu Sport geraten. Ich meinte jedoch anfangs: Das schaffe ich nicht; keine Zeit; das bringt doch nichts –waren die ersten Gründe, die mir sofort in den Sinn kamen. Nach dem ich mir eingestanden habe, dass dies alles nur Ausreden sind und habe ich den Mut aufgebracht, einen Termin im CIRCLEONE CLUB vereinbart und es ausprobiert. Heute möchte ich das Kraft-, Ausdauerund Mobilitätstraining nicht wieder missen.

# Seit wann bist du Mitglied im Club und wie oft trainierst Du in der Woche?

Ich trainiere nun seit Ende September 2023 regelmäßig 2-3 mal in der Woche. Das Trainingskonzept von 35 Minuten je Training lässt sich optimal in meinen zeitlich begrenzten Alltag integrieren.

Obwohl ich wenig Trainingserfahrung mitbringe, fühle ich mich bereits nach wenigen Trainingseinheiten sehr wohl und sicher, da jedes Gerät auf mich abgestimmt wurde und ich anhand der Darstellungen auf einem Display meine Bewegungsorientierung erhalte.

# Spürst Du bereits Veränderungen und wie äußerst sich diese? Anfangs habe ich vor allem eine

Verbesserung in der Beweglichkeit verspürt, auch meine Ausdau-

er habe ich nach 6 bis 8 Wochen spürbar gesteigert, so dass ich besser die Treppen im Haus gehen kann, ohne sofort außer Atem zu sein. Am wertvollsten ist für mich, dass ich nahezu keine Rückenschmerzen mehr verspüre. Was mich begeistert und was ich nicht gedacht hätte, dass ich nach nur 35 Minuten das Gefühl habe, mich ordentlich gefordert zu haben, mich aber zu keiner Zeit überlastet oder überanstrengt gefühlt. Jetzt, nach ca. 3 Monaten, durfte ich die Betablocker komplett absetzen und die Medikation an Blutdrucksenkern um die Hälfte reduzieren. In Summe fühle ich mich fitter. leistungsfähiger und bin stolz auf meine Erfolge Was würdest Du jemandem raten, der sich unsicher ist, was und wie er sich sportlich betätigen soll?

Den Mut aufbringen, etwas auszuprobieren. Versucht man es nicht, beraubt man sich seiner Chance auf eine positive Veränderung. Und wer Unterstützung benötigt, dem kann ich das Team und das Konzept von CIRCLEONE herzlich empfehlen. Ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich von meinen Trainern und Coaches Marco und Daniel erhalte. Für mich eine positive Lebenserfahrung und entscheidende Lebensveränderung.

